

كل ما تريد معرفته عن تغذية محاربي الأورام

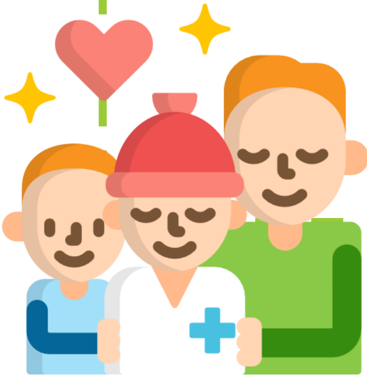
هذا الكتاب يشمل رحلتك من بداية تشخيصك

بالسرطان مرورا بعلاجك وانتهاءا بما يفضل اتباعه

بعد شفاءك بإذن اللّه

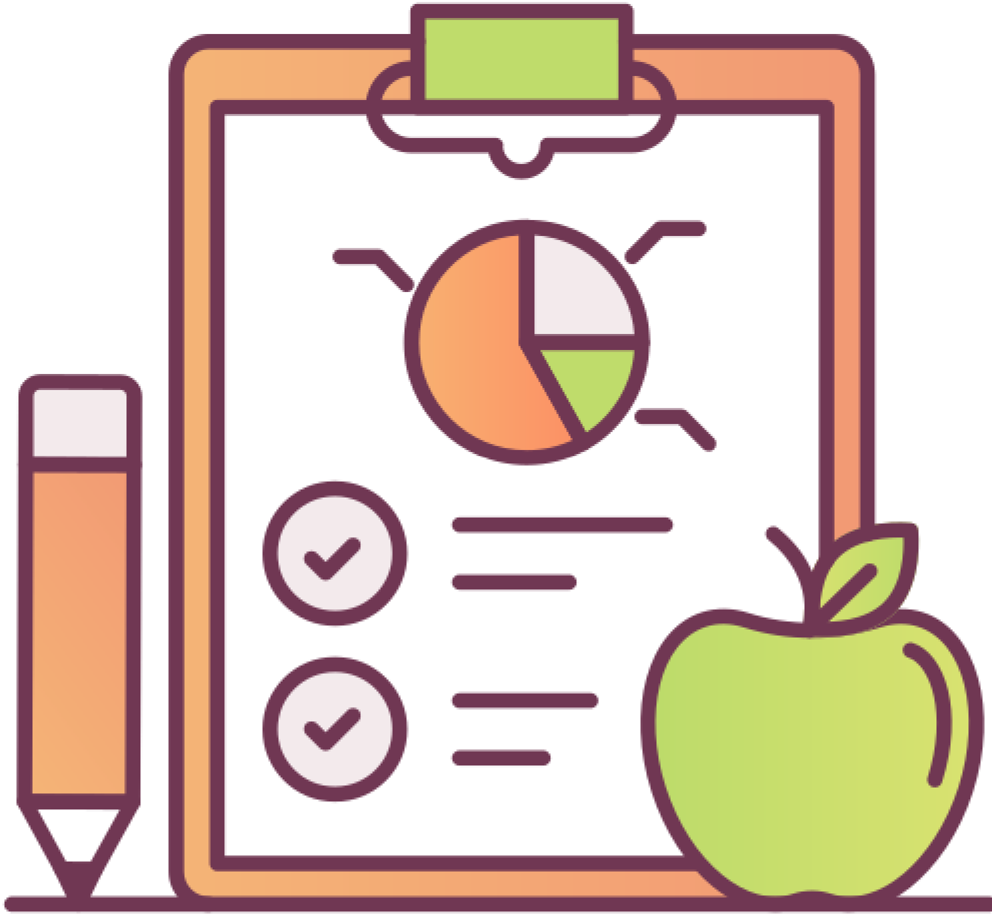
وتذكر بأن لصحتك النفسية والجسدية دور فعال

بالعلاج بإذن اللّه



جدول المحتويات:

الفصل الأول:
الحمية والوصفات



فوائد التغذية الجيدة خلال فترة العلاج

التغذية الجيدة هي جزء مهم من العلاج. إن تناول الأنواع الصحيحة من الأطعمة قبل وأثناء وبعد العلاج يمكن أن يساعدك على الشعور بشكل أفضل، البقاء أقوى، المحافظة على الطاقة، تحمل أفضل للأثار الجانبية للعلاج، تقليل خطر العدوى والاستشفاء بشكل أفضل.

إن تناول طعام متنوع يزود الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها لمحاربة الورم وهذه العناصر الغذائية هي البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الفيتامينات والمعادن.

يمكن مساعدة قدرة الجسم على مقاومة الورم من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والبقاء نشيطًا بدنيًا، وتجنب زيادة الدهون السيئة في الجسم.

مجموعة الكربوهيدرات	
تعد الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم للقيام بالوظائف اليومية. أفضل مصادر الكربوهيدرات هي الخضار والفواكه والحبوب وأيضًا تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن اللازمة.	
<u>الحبوب الكاملة:</u> توجد الحبوب الكاملة في الخبز والدقيق، يمكن استخدام الكينوا والأرز البني والشعير كأطباق جانبية أو جزء من المقبلات. بعض المخابز تستخدم دقيق القمح الكامل مع الدقيق الأبيض ويتم تسمية المنتج بالقمح الكامل.	
<u>الألياف:</u> هي جزء من الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها، هناك نوعين من الألياف:	

- الألياف الغير قابلة للذوبان: تساعد على إخراج الفضلات من الجسم. - الألياف القابلة للذوبان: تساعد على جعل الفضلات أكثر ليونة.	
مصادر أخرى للكربوهيدرات: الخبز، بطاطس، الأرز، المكرونة، ذرة، بازلاء، فاصوليا وغيرها	

مجموعة البروتينات	
البروتين مصدر مهم للنمو وإصلاح الأنسجة في أجسامنا وللمحافظة على سلامة جهاز المناعة. عندما لا يحصل جسمك على ما يكفي من البروتين، فقد يؤدي ذلك إلى تحطيم العضلات وهذا يجعل الأمر يستغرق وقتًا أطول للتعافي من المرض ويمكن أن يقلل من مقاومة العدوى؛ لذلك يحتاج محاربي الأورام لتناول كميات كبيرة من البروتينات خاصة بعد العلاج بالكيماوي أو الجراحة. أمثلة لمصادر البروتينات: السمك، الدجاج، اللحوم الحمراء، البيض والبقوليات.	

الماء	
الماء والسوائل ضرورية للصحة، تحتاج جميع خلايا الجسم إلى الماء لتعمل. إذا لم يأخذ الجسم كمية كافية من السوائل أو فقد سوائل من خلال التقيؤ أو الإسهال فقد تصاب بالجفاف. يمكن الحصول على الماء من الأطعمة التي تتناولها ولكن يجب شرب 8 أكواب على الأقل من الماء يوميًا.	

مجموعة الدهون	
تلعب الدهون دوراً مهما في التغذية. تتركب الدهون والزيوت من أحماض دهنية وتعتبر مصدر غني لطاقة الجسم. ولها عدة فوائد أخرى في الجسم.	
<u>الدهون الأحادية غير المشبعة:</u> توجد في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا	
<u>الدهون المتعددة غير المشبعة:</u> توجد في الزيوت النباتية مثل عبّاد الشمس، الذرة وبذور الكتان وأيضًا تعتبر من الدهون الرئيسية الموجودة في المأكولات البحرية	
<u>الدهون المشبعة:</u> توجد في المصادر الحيوانية مثل اللحوم، الدجاج، الأجبان والزبدة وأيضًا في بعض الزيوت النباتية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، تزيد الدهون المشبعة من نسبة الإصابة بأمراض القلب؛ لأنها ترفع الكولسترول لذلك يجب التقليل من تناولها	
<u>الدهون المتحولة:</u> تتكون عندما يتم هدرجة الزيوت النباتية، أيضًا تتواجد بصورة طبيعية في بعض مشتقات الحليب. الدهون المتحولة ترفع نسبة الكولسترول السيء وتخفض من الكوليسترول الجيد لذلك يجب التقليل منها قدر الامكان	

الفيتامينات والمعادن	
الشخص الذي يتناول نظام غذائي متوازن عادة ما يحصل على الكثير من الفيتامينات والمعادن. ولكن قد يكون من الصعب تناول نظام غذائي متوازن أثناء العلاج، خاصة إذا كان لديك آثار جانبية من العلاج مستمرة لفترة طويلة في هذه الحالة يمكن	

للطبيب اقتراح مكملات يومية من فيتامينات ومعادن. فقد يكون من الأفضل اختيار مكمل غذائي لا يزيد عن 100٪ من القيمة اليومية (DV) من الفيتامينات والمعادن. إن تناول كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن تقلل من فعالية العلاج الكيماوي والإشعاعي.	

مضادات الأكسدة

- مضادات الأكسدة تشمل فيتامين أ، ج، هـ، السيلينيوم والزنك وبعض الأنزيمات التي تمتص وتلتصق بالجذور الحرة (free radicals) وتمنعها من مهاجمة خلايا الجسم - الخضروات الفواكه تعتبر مصادر جيدة لمضادات الأكسدة - عادة لا ينصح بتناول كميات كبيرة من مضادات الأكسدة أثناء العلاج الكيماوي أو الإشعاعي.	

المغذيات النباتية

هي مركبات نباتية مثل الكاروتينات، وغيرها. توجد في الخضروات والفواكه وهي مفيدة للصحة بحيث أن لها القدرة لدعم الجهاز المناعي. وأيضًا الكثير منها يعمل كمضاد للأكسدة. يفضل تناولها من الأطعمة الطبيعية بدلاً من المكملات الغذائية. ومن الأمثلة عليها ما يلي: • الطماطم • الجزر • الشمّام	

	• السبانخ • الهليون • الملفوف • القرنبيط • الكراث

الأعشاب	
	استخدمت الأعشاب في علاج العديد من الأمراض لمئات السنين. توجد الأعشاب في العديد من المنتجات مثل المشروبات، المراهم والمكملات الغذائية. بعض هذه الأعشاب آمنة للاستخدام والبعض الآخر يسبب آثار جانبية ضارة قد تتداخل مع علاجات الورم بما في ذلك العلاج الكيماوي والإشعاعي قم بإشعار طبيبك و أخصائي التغذية العلاجية إذا كنت تستخدم أي منتج يحتوي على الأعشاب كما يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي منتج.

نصائح لزيادة السعرات الحرارية والبروتين:

حاول أن تتناول الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية والبروتين مع كل وجبة.

تناول عدة وجبات خفيفة صغيرة طوال اليوم، بدلاَ من ٣ وجبات كبيرة.

اشرب المشروبات عالية السعرات والبروتين مثل الحليب المخفوق (الميلك شيك).

قم بممارسة التمارين الخفيفة أو قم بالمشي قبل وجبات الطعام لزيادة شهيتك.



الأطعمة الغنية بالسعرات والبروتينات:



منتجات الألبان

- إضافة الجبن المبشور إلى البطاطس المهروسة، الحساء، المعكرونة وغيرها
- استخدم كريمة الطبخ في الحساء، المعكرونة والمنتجات المخبوزة
- إضافة الزبادي اليوناني إلى السلطة
- إضافة بودرة الحليب الجاف إلى كوب الحليب أو الحساء
- إضافة الزبدة لتذوب على البطاطس والأرز والمعكرونة والخضروات المطبوخة



اللحوم وبدائلها

- يمكن إضافة قطع الدجاج أو البيض إلى السلطة أو الحساء أو الساندويتشات
- يمكن إضافة البقول مع الأرز أو المعكرونة
- يمكن إضافة اللحم المفروم إلى الأرز أو المعكرونة



الدهون الصحية

- يمكن إضافة المكسرات إلى الحلويات مثل الآيس كريم، البودنج أو الكاسترد

وصفات غذائية عالية بالسعرات الحرارية والبروتين

❖ الوجبات الرئيسية

أرز بالقشطة والدجاج	
	
المكونات	• صدور دجاج قطع صغيرة • ملعقة صغيرة ثوم مبشور • حبتان بطاطس مقطعه مربعات ومقلية أو مشوية • جزر مبشور • فلفل بارد مقطع • ملح حسب الرغبة • فلفل أسود • ببريكا • كمون • بهارات حسب الرغبة • كوبين رز منقوع • زيت زيتون • كوب كريمة طبخ • علبة قشطة • أربع ملاعق جبن سائل

طريقة التحضير	1- يحمس الدجاج في زيت إلى أن يتغير اللون للأبيض ثم يضاف الثوم ويترك على النار فترة بسيطة وتضاف البهارات ويقلب الخليط على نار متوسطة إلى استواء الدجاج في الأخير يوضع الجزر والفلفل البارد والبطاطس ويقلب الخليط دقائق ثم يرفع عن النار ويترك جانبًا 2- يسلق الرز في ماء وملح حسب الرغبة ثلاث أرباع استواء ثم يصفى 3- نخلط مكونات الصوص 4- نضع في صينية طبقة كاملة من الرز ثم طبقة من خليط الدجاج ويغطا بالصوص كامل ويدخل بفرن مسبق التسخين من تحت مدة أقل من ١٥ دقيقة إلى أن يحمر من فوق

البطاطس بيوريه	
	
المكونات	- ٥٠٠ غرام بطاطس مقشرة - ٧٠٠ مل كوب حليب سائل - ٧٠ غرام زبدة - ربع ملعقة صغيرة ثوم بودرة - ربع ملعقة صغيرة ببريكا - ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير	1- يتم سلق البطاطس حتى تنضج 2- يتم تصفية الماء ثم يتم هرسها 3- يتم إضافة الزبدة والحليب 4- يتم إضافة الملح حسب الرغبة وبودرة الثوم والببريكا

❖ ما بين الوجبات

مخفوق الحليب	
المكونات	- ٣/٤ كوب حليب سائل - كوب آيس كريم - صلصة الشوكولاتة أو الصلصة المفضلة لديك - نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيلا
طريقة التحضير	1- ضع كل المكونات في الخلاط ليتم مزجها. بالإمكانية حسب الرغبة: إضافة العسل والمكسرات لزيادة السعرات

<table>
<tr><td colspan="2">

الزبادي اليوناني بالفواكه



</td></tr>
<tr><td>المكونات</td><td>- كوب زبادي يوناني بالنكهة المفضلة
- نصف كوب من الفراولة المقطع
- نصف كوب من التوت الأزرق المقطع
- نصف كوب من جرانولا اللوز</td></tr>
<tr><td>طريقة التحضير</td><td>ضع المكونات على شكل طبقات في الكوب على حسب تفضيلك الشخصي بهذه الطريقة مثلا : ملعقة كبيرة من الزبادي اليوناني، ملعقة كبيرة من الفراولة المقطعة، ملعقة كبيرة من التوت الأزرق، ملعقة كبيرة من جرانولا اللوز</td></tr>
</table>

❖ حلويات

<table>
<tr><td colspan="2">

بان كيك عالي البروتين



</td></tr>
<tr><td>المكونات</td><td>- خليط البان كيك بالبروتين
- شيرة البان كيك أو العسل
- ثلث كوب ماء بارد</td></tr>
</table>

طريقة التحضير	1- يتم إضافة ثلث كوب ماء بارد لكل نصف كوب من الخليط 2- يتم الخلط بشكل جيد وبعدها نترك الخليط لمدة ٣ دقائق 3- يتم تحمية الصاج وإضافة الخليط حتى تبدأ الفقاعات فنبدأ بقلب الخليط 4- بعد أن ينضج نضيف البان كيك الجاهز للصحن وبعدها يتم أضافة شيرة البان كيك أو العسل حسب الرغبة 5- من الممكن أيضا إضافة صلصة الشوكولاتة أو قطع الفواكه

كرات الفول السوداني 	
المكونات	- بسكويت كويست بار بنكهة كوكيز الشوكولاتة - كوب ونصف شوفان - بذور الكتان ملعقة كبيرة - نصف كوب زبدة الفول السوداني - عسل ملعقة كبيرة
طريقة التحضير	1- يتم تقطيع البسكويت إلى قطع صغيرة واضافته إلى كوب الشوفان 2- يتم إضافة بذور الكتان 3- تخلط المقادير بشكل جيد بالملعقة 4- يتم إضافة زبدة الفول السوادني 5- يتم إضافة ملعقة العسل 6- نخلط المقادير باستخدام اليد بتشكيل كرات صغيرة



أسئلة شائعة

السؤال: ما هو نوع النظام الغذائي الذي يجب على الأشخاص اتباعه أثناء علاج الأورام؟

الجواب:

لا يوجد نظام غذائي مناسب للجميع. يمكن للفريق الطبي الخاص بك مساعدتك في اكتشاف خطة تناسبك. أثناء العلاج، يجب التركيز على الحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتين والتعرف على كيفية التعامل مع الأعراض التي قد تؤثر على نظامنا الغذائي.

السؤال: هل يغذي السكر الورم؟

الجواب:

في حين يواصل الباحثون التحقيق في العلاقة بين السكر والورم، فإنه لا يزال مصدرًا للتكهنات وللمعلومات المضللة في وسائل الإعلام وعلى شبكة الإنترنت.

وبالطبع، فإن الإجابة التي لا يمكن إنكارها هي أن الجلوكوز (وهو شكل السكر المستخدم في الجسم) يغذي كل خلية في الجسم سواء الطبيعية أو المصابة، ومن المهم للغاية بالنسبة لوظيفة الدماغ أن يكون لدى الجسم العديد من الاستراتيجيات الاحتياطية للحفاظ على مستويات السكر الطبيعية في الدم. حتى بدون وجود أي كربوهيدرات في النظام الغذائي، فإن جسمك سوف يصنع السكر من مصادر أخرى، بما في ذلك البروتين والدهون. وبالتالي ينصح للالتزام بنظام صحي واختيارك للسكريات من المصادر الطبيعية مثل الموجودة في الفواكه والابتعاد عن السكريات المكررة مثل الموجودة في المشروبات المحلاة.

السؤال: هل هناك أي شيء يمكن تغييره في النظام الغذائي في حالة انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء؟

الجواب:

لا ولكن سيتم اطلاعك من قبل أخصائي التغذية العلاجية عن الإرشادات الوقائية التي يجب أتباعها في حالة انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء.

هي خطة غذائية تتضمن احتياطات للوقاية من التعرض للميكروبات في الأطعمة والمشروبات التي قد تؤدي إلى التسمم الغذائي.

يتم اقتراح هذه الحمية عندما يقل عدد العَدلات (Neutropenia) في الدم وهي عبارة عن نوع من أنواع كريات الدم البيضاء وتشكل نسبة كبيرة منها وتكمن أهميتها بأنها تتخلص من البكتيريا التي نتعرض لها في حياتنا اليومية.

السؤال: هل فاكهة القشطة تحارب الأورام؟

الجواب:

لا توجد أدلة علمية موثوقة تثبت أن فاكهة القشطة تحارب الأورام حتى يومنا هذا.

والعكس صحيح لأننا لا نعرف الكثير عن تأثير فاكهة القشطة على أجسامنا، يجب أن تتحدث مع طبيبك قبل تناول فاكهة القشطة لأنها على حسب الباحثين قد تأثر على ضغط وسكر الدم بحيث أنها تخفضهما.

السؤال: هل أحتاج إلى تجنب أطعمة الصويا إذا كان لدي ورم مرتبط بالأستروجين؟

الجواب:

لا. لا يوجد ما يقلق لاستخدام الصويا ومنتجاته إذا كان لديك ورم مرتبط بالأستروجين.

فالأستروجين النباتي يختلف عن الموجود في أجسامنا وليس له تأثير إذا كان لديك ورم

هرموني ينمو استجابةً لهرمون الاستروجين، مثل سرطان الثدي إيجابي مستقبلات الهرمون، أو أورام الرحم (ورم بطانة الرحم)، أو ورم المبيض.

بالنسبة للنساء المصابات بأورام الثدي، تشير بعض الدراسات إلى أن أغذية الصويا تعد خيارًا آمنًا وقد تساعد في الحقيقة على منع عودة أورام الثدي.

السؤال: هل يجب تناول مكمل غذائي من الفيتامينات أو المعادن أو الأعشاب؟

الجواب:

قبل أخذ أي مكملات، تحقق مع طبيب الأورام الخاص بك، وخاصة إذا كنت تمر بمرحلة العلاج. بعض المكملات الغذائية يمكن أن تتداخل مع العلاج. كن على دراية أيضًا أنه إذا كانت شهيتك لا تزال جيدة وأن نظامك الغذائي متنوع، فمن المحتمل أنك تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية التي تحتاجها.

إن لم يكن لديك نقص في فيتامين معين أو معدن معين، فإن تناول مكمل غذائي لن يكون له أي تأثير إيجابي على صحتك.

إذا كان نظامك الغذائي ضعيفًا، يمكن أن يساعدك أخصائي علم الأورام أو أخصائي التغذية العلاجية في تحديد المكمل المناسب لك والجرعة التي يجب عليك تناولها.

السؤال: هل تناول الأطعمة العضوية أفضل؟

الجواب:

إذا كنت تفضل تناول الأطعمة العضوية، فلا بأس. فالطعام العضوي هو الطعام المسجل من هيئة الغذاء والدواء بأنه خالي من المبيدات والملوثات، لكن ضع في اعتبارك أن الغذاء العضوي والغير عضوي له نفس المحتوى الغذائي.

لا يوجد دليل على أن الأغذية العضوية توفر فوائد صحية أكثر من الأطعمة المزروعة بشكل تقليدي. ما هو مهم، خاصةً لدى محاربي الأورام، هو المحتوى الغذائي العام للغذاء – وليس ما إذا كان ناميًا.

السؤال: ما علاقة اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة بالأورام؟

الجواب:

اللحوم الحمراء مصدر جيد للبروتين، الحديد والمغذيات الأخرى. تعتبر الدواجن والأسماك بدائل قيمة للحوم الحمراء. البيض ومنتجات الألبان هي أيضًا مصادر قيمة للبروتين والمغذيات الأخرى.

وبناء على تقارير الوكالة الدولية لبحوث السرطان فإن هناك أدلة محدودة "محتملة" في علاقة استهلاك اللحوم الحمراء مثل (لحم البقر، الغنم وغيرها) والإصابة بالأورام. وقد لوحظ ارتباط إيجابي بين استهلاك اللحوم الحمراء وأورام القولون، البنكرياس والبروستاتا.

هناك أدلة كافية في الإنسان عن السرطنة في استهلاك اللحوم المصنعة مثل (النقانق، المرتديلا، اللحم المقدد وغيرها) "مسرطن".

استهلاك اللحوم المصنعة يسبب أورام القولون. وقد لوحظ ارتباط إيجابي بين استهلاك اللحوم المصنعة وسرطان المعدة أيضًا.

هذه التوصية لا تتجنب تمامًا تناول اللحوم. يمكن أن يكون اللحوم مصدرًا قيمًا للمغذيات، وعلى وجه الخصوص، البروتين والحديد والزنك وفيتامين "بي ١٢". ومع ذلك، تناول اللحوم ليست جزءً أساسيًا من اتباع نظام غذائي صحي.

يوصي المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بتناول ما لا يزيد عن ١٨ أوقية (حوالي ٥٠٠ جرام) من اللحوم الحمراء المطبوخة كل أسبوع للحد من مخاطر الإصابة بالسرطان، في حين يجب تجنب اللحوم المصنعة بالكامل.

السؤال: ما علاقة مضادات الأكسدة بالسرطان؟

الجواب:

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الخضار والفواكه، وهي مصادر غنية بمضادات الأكسدة ، قد يكونون أقل عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان. نظرًا لأن الناجين من مرض السرطان قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان الثاني ، يجب عليهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة كل يوم. (السرطانات الثانية هي سرطانات جديدة مختلفة ، وليس نفس السرطان يعود مرة أخرى).

الفصل الثاني:
نصائح للتعامل مع الأعراض الجانبية فترة العلاج



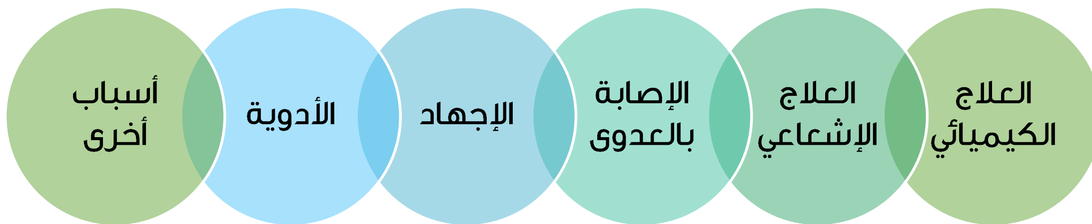
الأعراض الجانبية فترة العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي:

التغذية تساهم في تقليل الآثار الجانبية للجهاز الهضمي الناتجة عن العلاجات المختلفة. فيما يلي بعض الحلول لمختلف المشاكل التي قد تتعرض لها فترة العلاج:

الإسهال:

يعرف بزيادة حركة الأمعاء أكثر من المعدل الطبيعي (٣ مرات أو أكثر في اليوم). البراز قد يكون طري أو مائي ويمكن أن يحدث مع أو بدون تشنجات أو ألم في البطن. تمر الأطعمة والسوائل عبر الأمعاء بسرعة بحيث لا يستطيع جسمك امتصاص ما يكفي من الغذاء والفيتامينات والمعادن والماء منها. والذي قد يسبب الجفاف.

أسباب الإسهال:



نصائح التدخل الغذائي في حالة الإسهال:

- أرتشف الماء كل فترة لمنع الجفاف، ينصح بتجربة المصاصة.
- حاول شرب كوب من الماء بعد كل مرة من دخولك لدورة المياه.
- تناول وجبات أصغر خلال اليوم.
- إذا أصبح الإسهال أسوء (٧ مرات أو أكثر) ينصح بالتواصل مع الطبيب الخاص بك للبدأ بحمية السوائل الشفافة لإعطاء وقت راحة للأمعاء.
- بمجرد توقف الإسهال أثناء اتباع حمية السوائل الشفافة، ابدأ بتناول وجبات صغيرة بشكل منتظم وابدأ بإضافة الألياف بالتدريج.

الأطعمة التي قد تزيد الأعراض

- الأطعمة الحارة والساخنة.
- الأطعمة العالية بالألياف الغذائية، مثل: الحبوب، البذور، المكسرات، الفواكة والخضراوات الغير مطبوخة
- الأطعمة الدهنية والمقلية.
- المشروبات الغازية أو التي تحتوي على الكافيين.
- المشروبات الحمضية، مثل: عصير الطماطم، عصير الليمون أو البرتقال.
- المحليات الصناعية والأطعمة المحتوية عليها مثل العلك.
- الأطعمة المسببة لإنتاج الغازات، مثل: البقوليات والبيرة.

الأطعمة التي تقلل الأعراض

- الأطعمة المالحة، مثل: الشوربة، المشروبات الرياضية، الكعك أو البسكويت المملح.
- الأطعمة عالية البوتاسيوم، مثل: البطاطس والموز.
- الألياف القابلة للذوبان مثل صلصة التفاح، دقيق الشوفان والأرز الأبيض.
- الحد من الحليب ومشتقاته إلى كوبين يوميًا. اللبن والزبادي لا بأس بهما.

الإمساك:

يعرف الإمساك بصعوبة التبرز أو عدم خروج البراز لأكثر من ٣ أيام وذلك بسبب قلة حركة الأمعاء. وقد يحدث بسبب العلاج الكيميائي، وموقع الورم، أو الأدوية. يمكن أن يحدث أيضًا عندما لا تشرب كمية كافية من السوائل، أو لا تأكل ما يكفي من الألياف، أو مع قلّة النشاط البدني.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الإمساك:

- أشرب الكثير من السوائل وخاصة الماء، أشرب حوالي لترين من الماء يوميًا.
- أشرب المشروبات الساخنة، مثل: الشاي أو القهوة أو الشوربة، يمكن أن تساعد في التخفيف من الإمساك.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الحبوب الكاملة والنخالة والفواكة المجففة والخضراوات والفاصوليا المطبوخة أو البازلاء. ابدأ بإضافة الألياف الغذائية لنظامك الغذائي بالتدريج.
- زد من نشاطك قدر الإمكان وحاول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من الأورام ألا يأكلوا الكثير من الألياف، لذلك استشر طبيبك قبل إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي.

جفاف وتقرحات الفم:

جفاف وتقرحات الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج الورم، قد تكون بسبب العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. هذه التقرحات قد تصاب بالالتهاب أو النزيف، وغالبًا ما تسوء مع مرور الوقت وتصبح مؤلمة، ويمكن أن تجعلك من الصعب عليك أن تأكل، تشرب أو

حتى تتكلم، ولها عدة درجات بناءً عليها يتم اقتراح الحمية المناسبة لك من قبل أخصائي التغذية العلاجية.

العناية بالفم:

- إن العناية بالفم بشكل يومي هو أفضل ما تقوم به لحماية الفم أثناء البدأ بخطة العلاج.
- ابدأ بالاعتناء بفمك قبل أن يتقرح، وما إن تبدأ التقرحات فإن العناية بالفم بشكل جيد يمنع التقرحات من أن تبدأ بالالتهاب.
- أنظر الى فمك بشكل يومي، تفحص اللثة واللسان وداخل شفتيك للتأكد من خلوها من التشققات أو بداية آثار بقع بيضاء، صفراء أو حمراء.
- أخبر طبيبك عن أي تغيرات تطرأ بالفم.

ما يمكنك القيام به إذا كان لديك جفاف أو تقرحات بالفم:

- أستخدم غسول الفم المقترح من قبل فريق الرعاية الصحية.
- أبقي فمك نظيفًا. قم بفرش لسانك ولثتك، أعلى وأسفل فمك وأسنانك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة في غضون ٣٠ دقيقة بعد تناول الطعام وقبل النوم. إذا كانت الفرشاة الناعمة قاسية أيضا، اسأل عن تجربة مسحات الإسفنج للعناية بالفم.
- اسأل طبيبك ما إذا كان من الممكن استخدام خيط الأسنان.
- أبقي فمك وشفتيك رطبين باستخدام مرطب الفم (العلك قد يساعد)، وقم باستخدام جهاز ترطيب الهواء في غرفتك وأثناء النوم.

نصائح التدخل الغذائي في حالة جفاف أو تقرحات الفم:

- قم بتجربة بيكربونات الصوديوم والماء كغسول للفم.
- تجنب الأطعمة الساخنة أو حتى الباردة وتناول طعامك دافئًا بدرجة حرارة الغرفة.
- تجنب الأطعمة الخشنة كالمكسرات والأطعمة المقرمشة أو البسكويت. يفضّل تناول الأطعمة الطرية والمهروسة.
- ينصح بأتباع نظام غذائي ضد التهيج، وهو نظام يحتوي على أطعمة لينة وخالية من المقالي وقليلة الألياف. تحدث مع اخصائي التغذية الخاص بك.
- أضف الصلصات والمرق لجعل طعامك أكثر طراوة.
- أشرب الماء بكمية كافية بين الوجبات.
- اقطع الطعام إلى قطع صغيرة. يمكنك أيضا هرس الأطعمة باستخدام خلاط الطعام.
- تجنب الأطعمة الحارّة أو الغنية بالتوابل، مثل: الفلفل أو الكاتشب.
- تجنب الأطعمة التي قد تلتصق بسقف فمك (على سبيل المثال: الشوكولاتة، زبدة الفول السوداني، والمعجنات).
- للمساعدة على زيادة إنتاج اللعاب وترطيب الفم، قم بامتصاص الحلوى الخالية من السكر، رقائق الثلج والعلك الخالي من السكر، وحاول تناول كميات صغيرة من عصير الليمون الخالية من السكر.
- تجنب العصائر الحمضية، مثل: البرتقال أو الليمون في حالة التقرحات.

فقدان الشهية:

وهو فقد الرغبة بالأكل أو الشرب وهي مشكلة شائعة تحدث مع الورم وعلاجه. فقدان شهية الأكل قد تكون ليوم أو يومين، وقد تأخذ فترة أطول بسبب فترة العلاج، وقد يحدث لعدة أسباب يصعب تحديدها ومنها:

المشاعر مثل: الخوف، الاكتئاب أو القلق	الآلام	المرض نفسه	الأعراض الجانبية للأدوية مثل: الاستفراغ، الإمساك، التغيرات في حاستي التذوق والشم

نصائح التدخل الغذائي في حالة فقدان الشهية:

- في حال الإحساس بصعوبة في تقبل الأكل، جرّب الأطعمة السائلة أو المكملات الغذائية.
- تناول ٥ أو ٦ وجبات صغيرة باليوم، بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.
- احتفظ بالوجبات الخفيفة في مكان قريب عندما ترغب في تناول الطعام، خذ وجبات خفيفة سهلة الحمل مثل بسكويت زبدة الفول السوداني أو المكسرات أو الفواكه المجففة.
- اشرب سوائل طوال اليوم، خاصة عندما لا ترغب في تناول الطعام. إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر الشراب، فقم بتعيين مؤقت لتذكيرك بأخذ رشفات متكررة.
- أختر الأطعمة السائلة التي تستطيع إضافة المزيد من السعرات والبروتين بها مثل الشوربة والحليب والعصير أو الزبادي. إضافة مسحوق البروتين خيار جيد، من الأمثلة أيضا: قم بتجربة مخفوق الحليب بالفواكه ويعرف بـال "سموذي" بدلا عن حبة فاكهة.
- من النصائح الأخرى التي قد تفيد في حالة فقدان الشهية هي ممارسة رياضة المشي وأيضا الاسترخاء.

الغثيان:

شعور غير مريح في المعدة قد يتبعه الاستفراغ، ولكن ليس دائمًا.

يمكن أن يمنعك الغثيان من الحصول على الطعام والمواد الغذائية التي تحتاجها، قد يبدأ الإحساس بالغثيان بعد الجراحة أو بعد العلاج الكيميائي، الإشعاعي أو حتى المناعي بفترة بسيطة أو بعد مرور أيام قليلة.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الغثيان:

- جرب الأطعمة الخفيفة على المعدة، مثل: شريحة التوست المحمص، زبادي، مرق الدجاج أو الخضار المصفّى. اسأل اخصائي التغذية عن حمية (برات) في حالة أن الغثيان شديد.
- حاول عدم ترك المعدة خاوية وذلك بأكل وجبات خفيفة طوال اليوم، البقاء على معدة خاوية قد يجعل الغثيان أسوء بالنسبة للكثير من الناس.
- أستمر على رشفات من الماء طوال اليوم.
- تناول الأطعمة والمشروبات التي تكون بدرجة حرارة الغرفة.
- تجنب روائح الطعام والمشروبات القوية، وتشمل الأطعمة التي يتم طهيها، مثل: الأسماك، والبصل، والثوم، والقهوة. اطلب من أحد أفراد العائلة أن يبعد عنك مصادر الأطعمة ذات الروائح القوية وأن يطهو طعامك لمساعدتك على تجنب روائح الطهي.
- من النصائح الأخرى التي قد تفيد في حالة الغثيان هي فتح النافذة أو المروحة. الهواء النقي يساعد في التخفيف من آثار الغثيان.

الاستفراغ:

إخراج ما في المعدة بغير طوع، وهو ما قد يتبع الغثيان، وي كون سببه علاج الورم، روائح الطعام، اضطراب المعدة وغيرها.

يمكن أن يحدث القيء مباشرة بعد العلاج أو بعد يوم أو يومين. قد يكون لديك أيضا التهوع، والذي يحدث عندما يحاول الجسم التقيؤ لكن بدون إخراج ما في المعدة بشكل مستمر، وهو أيضا إحساس مزعج.

نصائح التدخل الغذائي في حالة الاستفراغ:

- تجنب الأكل أو الشرب حتى يتم التحكم في القيء، ثم حاول تناول كميات قليلة من السوائل الصافية مثل: الماء، عصير التفاح الغير محلّى، النعناع، المشروبات الرياضية أو المرق المصفى. تأكد أن تبدأ ببطء وأن تأخذ رشفات صغيرة في كل مرة، وزد الكمية على حسب التقبل.
- بمجرد تقبلك للسوائل الشفافة، قم بإدخال السوائل الكاملة لنظامك الغذائي، مثل: الحليب، الزبادي، العسل والشاي.
- يمكنك إضافة الأطعمة الصلبة مرة أخرى بالتدريج عند بدء الشعور بالتحسن، مثل: شريحة توست، الأرز الأبيض، بسكويت الكراكرز والموز.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب التهيج، مثل: الأطعمة الحارة، المقلية، الزيوت.
- في حالة القيء المستمر قد تتعرض للجفاف مع الوقت، لذلك ينصح بالتحدث مع طبيبك الخاص عن الأدوية المضادة للتقيؤ ومحاليل المعالجة بتعويض السوائل عن طريق الفم.

التهاب الحلق ومشاكل البلع:

العلاج الكيميائي أو الاشعاعي خاصة في منطقة الرأس والرقبة قد يؤدي إلى التهاب وألم في الحلق ومشاكل في البلع، وذلك عن طريق الحاق الضرر في الخلايا المبطنة للحلق، وتعتبر خلايا سريعة النمو.

قد تشعر بوجود كتلة في منطقة الحلق مما يسبب مشاكل البلع وذلك يؤدي إلى صعوبة تناول الطعام وبالتالي نقص في الوزن.

نصائح التدخل الغذائي في حالة التهاب الحلق وصعوبة البلع:

- أختر الأطعمة سهلة البلع، وذلك باختيار الأطعمة الطرية، مثل : البيض المخفوق، صلصة التفاح، الزبادي والأرز مضافًا عليه المرق وغيرها.
- تناول الطعام بكميات صغيرة لكيلا تسبب الألم أثناء البلع.
- قم بإطالة وقت طبخ الطعام لكي يصبح طري.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب أثر للالتهاب، مثل: الأطعمة والمشروبات الساخنة، الأطعمة الحارة، مثل: الفلفل، الأطعمة الحمضية، مثل: الطماطم والليمون والبرتقال، الأطعمة المقرمشة والقاسية مثل البطاطس والمكسرات.
- من النصائح الأخرى التي قد تفيد في حالة التهاب الحلق وصعوبة البلع الابتعاد عن التدخين.

تغيرات في حاستي الشم والتذوق:

مع مرحلة العلاج قد تطرأ تغييرات في حاستي الشم والتذوق، مما يؤثر على كمية الطعام التي نتناولها وبالتالي عدم أخذ الكمية الكافية لدعم أجسادنا. قد يصبح طعم الأكل كالمعدن ويفتقد للنكهة، وهذا بسبب بعض الأدوية. وتتحسن كلتا الحاستين بالتدريج بإذن اللّه.

نصائح التدخل الغذائي في حالة تغيرات في حاستي الشم والتذوق:

- أختر الأطعمة ذوات الروائح القوية والتي تحبها، إذا كان طعم اللحم غريبا، أختر مصادر أخرى من البروتين، مثل: الدجاج، الأسماك الطازجة أو المجمدة.
- حاول تناول الأطعمة والمشروبات اللاذعة. جرّب وصفات تحتوي على البرتقال أو الليمون أو الخل، وإذا كنت تعاني من التهاب في الفم أو التهاب في الحلق، ينصح بتجنب الأطعمة الحامضة.
- أضف نكهة إضافية لأطعمتك، على سبيل المثال، يمكنك إضافة الصلصات والتوابل لتحسين النكهة مثل إضافة صلصة الشواء، الكاتشب، الخردل، صلصة الصويا، التوابل والأعشاب، وغيرها لتعزيز النكهة، مثل: البصل والثوم، الجبن أو كريمة الطبخ.
- أبتعد عن الأطعمة التي قد تسبب أثر للالتهاب، مثل: الأطعمة والمشروبات الساخنة، الأطعمة الحارة، مثل: الفلفل، الأطعمة الحمضية مثل الطماطم والليمون والبرتقال، الأطعمة المقرمشة والقاسية، مثل: البطاطس والمكسرات.
- جرب الأطعمة الباردة أو العصائر المثلجة التي غالبًا ما تكون أكثر قبولا وسهلة الأكل.
- تناول الطعام باستخدام الشوكة والملعقة البلاستيكية.
- حافظ على نظافة فمك وجرب غسول الفم.

الفواق والإرتجاع المريئي

من الممكن أن يسبب السرطان وعلاجه الفواق (الحازوقة) أو الحرقة. من المهم أن تعرف أن المشاكل والأدوية الأخرى غير السرطانية يمكن أن تسببها أيضًا أو تزيد من مخاطرها.

يمكن أن يحدث الفواق بسبب تهيج العصب الذي يتحكم في الحجاب الحاجز والذي يمكن أن يحدث لأسباب مختلفة ، مثل:

- بعض أدوية العلاج الكيميائي المستخدمة في علاج السرطان
- الأدوية الأخرى بما في ذلك المنشطات والأدوية المضادة للغثيان والمضادات الحيوية
- إصابات الأعصاب أو الدماغ
- سوائل في الرئتين أو بالقرب من القلب
- انتفاخ وغازات في منطقة المعدة
- انخفاض مستويات بعض الشوارد (كيمياء الدم) مثل الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم
- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- مشاكل في المريء (أنبوب البلع الذي ينتقل من الحلق إلى المعدة)
- أورام أو انسداد في المريء أو الرئتين أو الكبد أو البنكرياس أو الكلى أو القولون
- شرب أنواع معينة من السوائل أو تناول أطعمة معينة

التعامل مع الفواق:

هناك دواء يمكن وصفه للمساعدة في علاج الفواق إذا لزم الأمر. ولكن عادة ما تكون مؤقتة جدا. لا يوجد الكثير من الأبحاث حول طرق التعامل مع الفواق بخلاف إستخدام الأدوية التي يصفها طبيبك، ولكن هناك بعض الأشياء التي وجدها الناس مفيدة.

- تنفس ببطء وعمق في كيس ورقي لمدة 10 أنفاس في المرة الواحدة.
- أشرب الماء ببطء.
- ضع ملعقة صغيرة من السكر في فمك ثم ابتلعها.
- تجنب إجبار نفسك على تناول الطعام.

أما بالنسبة لحرقة المعدة، هي إحساس بالحرقة في الحلق أو الصدر أو منطقة البطن العليا، وغالبا ما يتفاقم بعد تناول الطعام أو عند الاستلقاء. قد يلاحظ بعض الأشخاص ذلك أكثر في المساء أو بعد الذهاب إلى الفراش ليلا. ويسمى أحيانا عسر الهضم أو الارتجاع الحمضي. وهي مشكلة شائعة من وجود الكثير من الحمض في المعدة الذي يجبر محتويات المعدة على الصعود إلى المريء.

إذا حدث حرقة الفؤاد بشكل متكرر، فغالبا ما تسمى أو تشخص على أنها مرض الجزر المعدي المريئي (GERD). في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي عدة سنوات من حرقة المعدة إلى قرح في المنطقة وهذ مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء.

تتضمن أسباب حرقة المعدة ما يلي:

- زيادة إنتاج حمض المعدة
- شرب الكثير الكافيين أو العصائر الحمضية أو المشروبات الغازية
- علاجات السرطان، مثل بعض أدوية العلاج الكيميائي والإشعاع على الصدر أو الجزء العلوي من البطن
- تناول أدوية معينة، مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب (أدفيل، وموترين، وأليف، وإيبوبروفين)
- تناول الأطعمة الغنية بالدهون
- التدخين
- السمنة
- انسداد أو تغيرات في بنية المريء بسبب التضيق أو نمو الورم

التحكم في حرقة المعدة:

قد يصف فريق الرعاية الصحية الخاص بك مضادات حموضة متاحة دون وصفة طبية للمساعدة في علاج حرقة المعدة. هناك أدوية أخرى يمكن وصفها على المدى القصير. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت مصابا بحرقة في المعدة، وإذا كانت أي أدوية موصى بها أو موصوفة لا تعمل.

- تجنب التبغ
- الحد من الكافيين والكحول
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقد يساعد فقدان الوزن في تخفيف الأعراض
- تناول وجبات صغيرة بدلا من الوجبات الكبيرة
- تجنب تناول الطعام قبل أقل من ساعتين إلى 3 ساعات من وقت النوم

السيطرة على التعب أو الضعف

يعد الشعور بالضعف أو التعب أمرا شائعا في الأشخاص المصابين بالسرطان، ولكنه مختلف بالنسبة لكل شخص. غالبا ما يكون الشعور بالضعف جزءا من الشعور بالتعب. من المهم أن تتذكر أن التعب قد يتحسن بعد انتهاء العلاج للبعض، ولكنه يستمر لعدة أشهر إلى سنوات بعد علاج بالنسبة لآخرين.

الضعف وإدارته:

الضعف هو قلة القوة. إذا كان ذلك ناجما عن جراحة في جزء معين من الجسم أو عن فقدان جزء من الجسم، فقد يساعد العلاج الطبيعي أو العلاج المهني. إذا كان الضعف ناجما عن الإصابة بعدوى أو حدوث تغيرات في مستويات الدم، مثل انخفاض تعداد الدم أو انخفاض الكهارل أو التغيرات في الهرمونات، فإن علاج كل مشكلة على حدة يمكن أن يساعد في تقليل الضعف.

التعب:

يمكن أن يكون للتعب أسباب كثيرة. يصف الأشخاص المصابون بالسرطان التعب بعدة طرق. قد يقولون أنهم يشعرون بالتعب، أو الضعف، أو الإرهاق. قد يقولون أنهم لا يملكون أي طاقة ولا يستطيعون التركيز. ويتحدثون أيضا عن الإحساس بثقل الأذرع والأرجل، عدم القدرة على النوم أو النوم كثيرا. وقد يشعرون بالنمط المزاجي أو الحزن أو الانفعال أو الإحباط.

لا توجد إختبارات مختبرية أو أشعة سينية يمكنها تشخيص أو إظهار مستوى التعب لديك. يأتي أفضل مقياس للإرهاق من الطريقة التي تصف بها مستوى التعب لديك لفريق رعاية الصحية. يمكنك وصف مستوى التعب لديك بأنه لا شيء، خفيف، متوسط،

أو حاد. أو يمكنك استخدام مقياس من 0 إلى 10، حيث 0 تعني عدم الإرهاق على الإطلاق، و 10 تعني أسوأ إرهاق يمكنك تخيله.

إذا كنت تشعر بتعب معتدل (4 إلى 6 على مقياس 0 إلى 10) إلى شديد (7 إلى 10 على مقياس 0 إلى 10)، فقد يطلب منك طبيبك المزيد من المعلومات. قد تطرح عليك أسئلة مثل:



- متى بدأ التعب؟
- متى لاحظت أن هذا الإرهاق مختلف؟
- منذ متى و قد استمر؟
- هل هناك أي شيء يجعلها أفضل؟ أسوء؟
- هل هناك أوقات من اليوم تلاحظها أكثر؟
- كيف أثر التعب على الأشياء التي تقوم بها كل يوم أو الأنشطة التي تعطي معنى ومتعة لحياتك؟

السيطرة على التعب:

نظرا لأن أعراض الإرهاق لدى الأشخاص المصابين بالسرطان عادة ما تكون ناجمة عن أكثر من مشكلة واحدة، فقد يشارك الأطباء والممرضون والاختصاصيون الاجتماعيون واختصاصيوا العلاج الطبيعي والصيادلة واختصاصيوا التغذية لعلاج التعب أو الضعف.

غالبا ما تكون هذه الأعراض ناجمة عن أكثر من مشكلة واحدة.

قد تجعلك معالجة مختلف المشكلات المحددة المرتبطة بالسرطان، مثل فقر الدم أو الألم، تشعر بتحسن، ولكن قد تحتاج إلى القيام بأشياء أخرى أيضا. لهذا السبب، قد يطلب منك فريق رعاية مرضى السرطان تجربة العديد من الأشياء المختلفة للمساعدة في السيطرة على التعب أو لمعالجة الأعراض المتعددة.

لا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كنت ستصاب بالإرهاق، أو مدى السوء الذي سيكون عليه، أو مدة إستمراره. في بعض الحالات، قد يكون من الصعب على الطبيب معرفة سبب الإرهاق بالضبط. ومع ذلك، هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارتها.

تمارين الرياضية واليوغا:

أظهرت الدراسات البحثية أن النشاط البدني أثناء علاج السرطان وبعده يمكن أن يقلل من التعب. يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يحيلك إلى اختصاصيي التمارين الرياضية (أختصاصي العلاج الطبيعي، الطب الطبيعي، أختصاصي إعادة التأهيل) لمساعدتك في خطة تمرين آمنة يمكن تعديلها حسب حالتك. ساعدت اليوجا على تحسين النوم لبعض الأشخاص المصابين بأنواع مختلفة من السرطان الذين يخضعون للعلاج.

تحدث إلى طبيبك أولا وكن حذرا دائما بشأن ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات لأنها قد تؤدي إلى إصابة أو ألم أو نزيف أو مشكلات أخرى إذا لم تؤخذ في الاعتبار قبل البدء في ممارسة الرياضة:

- السرطان الذي انتشر إلى عظامك
- انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء
- انخفاض عدد الصفائح الدموية
- حمى أو عدوى نشطة
- فقر الدم (انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء)
- عدم القدرة على الثبات أو الضعف أو أي مشكلة أخرى قد تجعل ممارسة الرياضة غير آمنة بالنسبة لك

الاستشارة الغذائية:

يمكن أن يزيد العجز الغذائي من مشاكل التعب والضعف. قد يحيلك فريق الرعاية الصحية إلى أختصاصي التغذية لفحص السعرات الحرارية. قد يتم توصيتك ببعض الفيتامينات أو مكملات الأملاح (الصوديوم أو البوتاسيوم أو الكالسيوم أو الحديد أو المغنيسيوم) للمساعدة في تقليل الأعراض.

يمكن لمرضى السرطان، الذين قد يتعاملون مع آثار جانبية أخرى (الغثيان والقيء ومشكلات الأمعاء وقروح الفم) أو حالات طبية مختلفة تؤثر على الأكل، الاستفادة من هذه المشورة.

ما يمكن للمريض فعله:

- الراحة، ولكن ليس أكثر من اللازم. خطط ليومك بحيث يكون لديك وقت للراحة. خذ قيلولة قصيرة أو فترات راحة (30 دقيقة أو أقل)، بدلا من قيلولة طويلة واحدة خلال اليوم. يمكن أن يؤدي الاستراحة الزائدة إلى خفض مستوى الطاقة وزيادة صعوبة النوم ليلا.
- يمكن لبعض الأدوية المستخدمة لعلاج الألم أو الغثيان أو الاكتئاب أن تجعل الشخص يشعر بالتعب والنعاس. تحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان حول هذا الأمر. في بعض الأحيان، قد يساعد تعديل الجرعات أو التغيير إلى دواء مختلف.
- تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول أي مشكلات تتعلق بتناولك الغذائي.
- تعد ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة بانتظام – وخاصة المشي – طريقة جيدة لتخفيف التعب. تحدث إلى طبيبك عن خطة التمارين المناسبة لك.
- اطلب من عائلتك أو أصدقائك المساعدة في الأمور التي تجدها متعبة أو صعبة للغاية.

- حاول النوم من 7 إلى 8 ساعات كل ليلة. يقول لنا خبراء النوم إن وجود أوقات منتظمة للذهاب إلى الفراش والاستيقاظ يساعدنا في الحفاظ على روتين نوم صحي.
- حدد الأولويات كل يوم – حدد الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك وركز على تلك المهام. ثم خطط مسبقا. وزع الأنشطة على مدار اليوم واسترح. قم بالأشياء ببطء، حتى لا تستخدم الكثير من الطاقة في وقت واحد
- تجنب كثرة استهلاك الكافيين
- تجنب ممارسة الرياضة في وقت متأخر من المساء

الفصل الثالث: تغذيتك في المستشفى



الدعم الغذائي أثناء التنويم



يوصى بإجراء تقييم غذائي لجميع مرضى السرطان عند التشخيص، التنويم وأثناء فترة العلاج من أجل الكشف عن المرضى الذين يعانون من سوء التغذية أو المعرضين لخطر سوء التغذية والقيام بالتدخل المناسب، لأن التشخيص المتأخر قد يجعل من الصعب التعافي أو اكتساب الوزن بسهولة.

يساعد الدعم الغذائي المرضى الذين لا يستطيعون تناول الطعام أو هضمه بشكل طبيعي أو عندما يكون المريض غير قادر على تلبية 50٪ من إحتياجة الغذائي يوميا. ولكن في حالة إستطاعتك على تناول الطعام بشكل جيد وتملك شهية جيدة فإذا المشورة الغذائية من قبل خبير التغذية تعتبر كافية.

من الأفضل تناول الطعام عن طريق الفم كلما أمكن ذلك، ولكن قد لا يتمكن بعض المرضى من تناول ما يكفي من الطعام عن طريق الفم بسبب مشاكل من المرض أو العلاج.

يمكن تقديم الدعم الغذائي بطرق مختلفة من مقدمي الرعاية الصحية.



تشمل هذه التغييرات في النظام الغذائي مايلي:

- تعديل الحمية الخاصة بك:



بناء على وضعك الصحي يتم تعديل الوجبات التي يجب اتباعها أثناء التنويم من قبل مقدمي الرعاية الصحية. قد تكون مصاب بالجفاف فيتم تعويضها بالسوائل عن طريق الوريد. قد تكون تعاني من فقدان للشهية مصاحبة بفقدان في الوزن فيتم تعديل وجباتك الغذائية بناء على إحتياجك منها: زيادة كمية البروتينات، تقليل الأكلات الدسمة وتعويضها بالمكملات الغذائية

- المكملات الغذائية:



تساعد مشروبات المكملات الغذائية مرضى السرطان في الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجونها. كما أنها توفر الطاقة والبروتين والدهون والكربوهيدرات والألياف والفيتامينات والمعادن. لا يُقصد منها أن تكون مصدر التغذية الوحيد للمريض ولكن داعم لفترة مؤقتة.

يعتمد نوع المكمل الغذائي المستخدم على الاحتياجات المحددة للمريض. هناك مكملات غذائية مخصصة للمرضى الذين يعانون من حالات صحية مثل مرض السكري.

يمكن إطعام المريض الذي لا يستطيع تناول الكمية المناسبة من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية عن طريق الفم باستخدام ما يلي:

- التغذية الأنبوبية:

يتم إعطاء المغذيات من خلال أنبوب يتم إدخاله في المعدة أو الأمعاء.

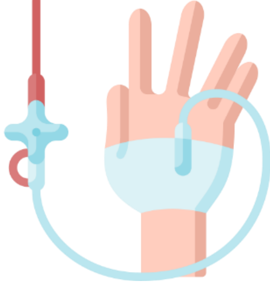
تعطي المريض مغذيات في صورة سائلة (تركيبة غذائية) من خلال أنبوب يوضع في المعدة أو الأمعاء الدقيقة.

يمكن استخدام الأنواع التالية من أنابيب التغذية:

- أنبوب (أنفي معدي) من خلال الأنف وأسفل الحلق إلى المعدة أو الأمعاء الدقيقة. يستخدم هذا النهج عندما تكون هناك حاجة للتغذية لبضعة أسابيع فقط.

- أنبوب (فغر المعدة) في المعدة أو يتم إدخال أنبوب فغر الصائم في الأمعاء الدقيقة من خلال فتحة يتم إجراؤها في الجزء الخارجي من البطن. يستخدم هذا عادة للتغذية المعوية طويلة الأمد أو للمرضى الذين لا يستطيعون استخدام أنبوب في الأنف والحنجرة.

- التغذية الوريدية:



التغذية الوريدية تنقل العناصر الغذائية مباشرة إلى مجرى الدم. تستخدم التغذية الوريدية عندما لا يستطيع المريض تناول الطعام عن طريق الفم أو عن طريق التغذية الأنبوبية.

يتم إعطاء المغذيات للمريض مباشرة في الدم ، من خلال قسطرة في وريد في الصدر أو في الذراع، تشمل هذه العناصر الغذائية البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن. يقوم الجراح بوضع القسطرة ويمكن استخدامها على المدى الطويل.

يمكن أن يؤدي الدعم الغذائي إلى تحسين نوعية حياة المريض أثناء علاج السرطان ، ولكنه قد يتسبب في مشاكل جانبية يجب أخذها في الاعتبار قبل اتخاذ قرار باستخدام الدعم الغذائي.

يجب أن يناقش المريض وفريق الرعاية الصحية أضرار وفوائد كل نوع من أنواع الدعم الغذائي.

يمكن إعطاء بعض الأدوية مع الدعم الغذائي لعلاج فقدان الشهية وفقدان الوزن.

من المهم معالجة أعراض السرطان والآثار الجانبية التي تؤثر على الشهية وتسبب فقدان الوزن مبكرًا.

معظم الآثار الجانبية لعلاج السرطان المرتبطة بالأكل تختفي بعد انتهاء العلاج. لكن بعض الآثار الجانبية يمكن أن تستمر لبعض الوقت. إذا حدث هذا لك ، فتحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك وقم بوضع خطة

الفصل الرابع:
لماذا ينصح باتباع حمية البحر الأبيض المتوسط؟



حمية البحر الأبيض المتوسط

يحاكي عادات ونمط حياة وأكل الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من البحر الأبيض المتوسط. إن الأشخاص الذين يعيشون هناك لديهم مخاطر أقلّ للإصابة بأمراض القلب.

يعتمد أسلوب الحياة في هذه الحمية على:

- ممارسة التمارين اليومية
- أخذ وقت كافٍ من النوم
- الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات، والبروتينات النباتية؛ مثل العدس، والحبوب الكاملة، والأسماك،
- التقليل من تناول الدواجن واللحوم الحمراء، والسكريات البسيطة؛ كسكر المائدة، والمشروبات الغازية.

إنّ تناول الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون، وزيت الزيتون خاصة زيت زيتون البكر الممتاز، والمكسرات، كلها تجعل هذا النظام الغذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية المفيدة لصحة القلب، مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي.

حمية البحر الأبيض المتوسط ليست مجرد نظام غذائي صحي، بل تتسع لتشمل تعديل أسلوب الحياة؛ لتعزيز الصحة العامة.

الهدف من اتباع حمية البحر المتوسط



الصحة الجسدية: تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط، لديهم نسبة أقل لمعدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنةومرض الزهايمر وأنواع معينة من السرطانات، وكذلك ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

ينصح باتباع هذه الحمية بعد إجراء زراعة نخاع العظم للمرضى وللمصابين بأمراض القلب، وارتفاع الكولسترول



الأهمية الغذائية: للتغذية دور مهم في تقليل الأعراض الجانبية قبل وأثناء وبعد علاج الأورام.

⚠ قد يؤدي المحتوى العالي من الدهون في حمية البحر الأبيض المتوسط إلى تناول سعرات حرارية أكثر، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. ولتجنب ذلك يوصى بتناول الكميات المناسبة من الدهون ضمن الاحتياج اليومي لجسمك.

زيادة النشاط البدني: وذلك يشمل زيادة الحركة، وتقليل وقت الجلوس، والوصول إلى وزن صحي، والمحافظة عليه.

الصحة الجسدية والعقلية: النوم لمدة لا تقل عن 7 ساعات يوميًا.

لهذا النمط الغذائي فوائد غذائية عديدة، إذ توفر التغذية السليمة الطاقة الضرورية للجسم أثناء علمية الاستشفاء، كما تساعد على سرعة الشفاء، والتقليل من آثار العلاج الجانبية.

تعود التأثيرات الإيجابية لهذه الحمية إلى احتوائها على:

1. نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والعناصر الغذائية المفيدة في مقاومة الأمراض، مثل: فيتامين ج، وفيتامين هـ، والكاروتينات، والبوليفينول، والزنك، والسيلينيوم.
2. أحماض أوميجا 3 الدهنية، وهي عبارة عن دهون أساسية غير مشبعة، لها تأثيرات إيجابية على التطور الإدراكي والنمو، وهي أيضًا تلعب دورًا مهمًا في الوقاية من أمراض القلب وعلاجها.

أغذية الغنية بالأوميجا 3: أسماك المياه الباردة (السلمون)، وبذور الكتان المطحونة، وزيت الكانولا، أو الجوز والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة.

تعطي الأطعمة النباتية العديد من المنافع الصحية، وقد أوصى المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بضرورة أن يكون ثلثا طبق طعامك من الأطعمة النباتية، وتشمل الخضراوات، والبقوليات، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والشاي، والبهارات.



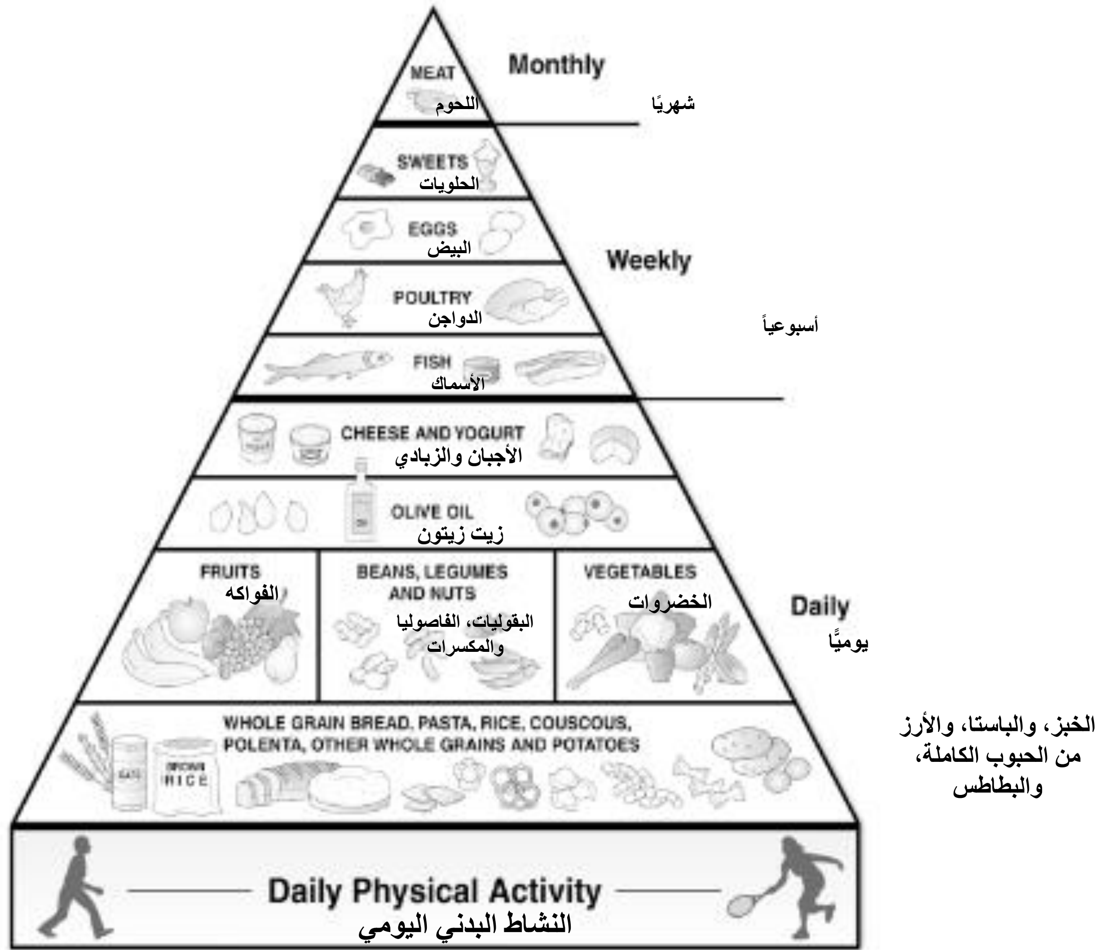


* يحتوي هذا الطبق على مجموعة متنوعة من الأطعمة، مما ينتج عنه مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المقاومة للسرطان. وهناك نوعان من الخضار يزيدان من نسبة الأطعمة النباتية، ويكمل هذه الوجبة الصحية حصة من الحبوب الكاملة (الأرز البني، الشعير، البرغل والكينوا) وما يقارب 85 جرامًا من البروتين، ويفضل منها الأسماك.

التدرج في اتباع الحمية

قم بإجراء كل تغيير تدريجيًا؛ فعلى سبيل المثال ابدأ بـ 10 دقائق على الأقل من النشاط البدني يوميًا، أو تناول 2-3 حصص من الفواكه والخضروات على الأقل في اليوم الواحد.

الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط:



مجموعة الطعام	الكميات
الخبز المكون من الحبوب الكاملة – الباستا – الأرز – البطاطس – الخضراوات النشوية وغيرها من النشويات المعقّدة	4-6 حصص في اليوم
الخضراوات غير النشوية	4-8 حصص في اليوم
الفواكه	2-4 حصص في اليوم
الفاصوليا، البقوليات والمكسرات	2-4 حصص في اليوم
الزيوت الصحية (مثل زيت الزيتون)	4-6 حصص اليوم
الزبادي والأجبان	1-3 حصص في اليوم
المأكولات البحرية	2-3 حصص في الأسبوع
الحلويات	قلل من تناول الحلويات – تناول الفاكهة للتحلية
اللحوم	3-4 مرات في الشهر
الدواجن والبيض	1-3 حصص في اليوم قلل من تناول صفار البيض بما لا يزيد عن 4 حبات من صفار البيض في الأسبوع. يمكنك تناول بياض البيض بكميات غير محدودة.

أمثلة وبدائل

مجموعة الطعام	البدائل
الخبز المكون من الحبوب الكاملة – الباستا – الأرز – البطاطس – الخضراوات النشوية وغيرها من النشويات المعقّدة	الحصة الواحدة تساوي 30 جرامًا، وذلك يعادل: • شريحة من خبز القمح الكامل. • نصف كوب من البطاطس، البطاطس الحلوة، الذرة، أو البازلاء. • نصف حبة خبز برجر كبير. • حبة صغيرة ساندويتش رول. • 6 إنش من الخبز العربي (قمح كامل). • 6 حبات من بسكويت كراكرز القمح الكامل. • نصف كوب من الحبوب الكاملة المطبوخة (دقيق الشوفان، أو القمح أو الكينوا). • نصف كوب من المعكرونة المطبوخة من القمح الكامل، أو الأرز البني، أو الشعير. تحتوي الحبوب الكاملة على نسبة عالية من الألياف؛ التي لها تأثير إيجابي في المحافظة على مستويات السكر في الدم، والدهون الثلاثية، مقارنة بالحبوب المكررة والمعالجة؛ مثل الخبز الأبيض، والمعكرونة البيضاء.
الخضراوات غير النشوية	الحصة الواحدة تساوي: نصف كوب من الخضار المطبوخة، أو كوبًا من الخضار غير المطبوخة، وتشمل الخضروات غير النشوية:

	الطماطم، والبصل، والفلفل، والجزر، والباذنجان، والخيار، والفاصوليا الخضراء، والهليون، والقرنبيط، والملفوف، والكرفس، والكوسا، والباميا، والخضراوات الورقية، والفطر.
الفواكه	الحصة الواحدة تساوي: فاكهة طازجة صغيرة الحجم، أو نصف كوب عصير، أو نصف كوب فاكهة مجففة، أو نصف كوب فواكه مقطعة. يفضل تناول الفواكه الطازجة؛ لاحتوائها على الألياف والمواد المغذية المفيدة. استخدم كميات قليلة من عصير الفاكهة (180 مل في اليوم أو أقل؛ لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر
الفاصوليا، البقوليات والمكسرات	• البقوليات، الحصة الواحدة تساوي: نصف كوب من البقوليات المطبوخة مثل: العدس، الحمص، الفول، الفاصوليا واللوبيا. • المكسرات، الحصة الواحدة تساوي: ملعقتين كبيرتين من الحب الشمسي أو السمسم، ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، 8 حبات جوز، 15 حبة لوز. نوصي بتناول حصتين من المكسرات، أو البذور، وحصة أو حصتين من البقوليات يوميًا. • البقوليات غنية بالألياف، والبروتين، والمعادن. • المكسرات غنية بالدهون غير المشبعة، التي قد تزيد من مستويات الكوليسترول النافع دون زيادة مستويات الكوليسترول الضار.
الزيوت الصحية	حصة واحدة تساوي: • ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، أو زيت الكانولا.

	• ملعقتين صغيرتين من السمن النباتي (لايت). • ملعقة كبيرة من تتبيله السلطة العادية. • ملعقتين كبيرتين من تتبيله السلطة بالزيت (لايت). • ملعقة صغيرة من المايونيز العادي. • ثمرة أفوكادو كبيرة. • 5 حبات زيتون. هذه الدهون في الغالب غير مشبعة، وقد تحتوي على كمية قليلة من الدهون المتحولة، أو لا تحتوي على دهون متحولة أصلًا، لذلك لن تزيد من مستويات الكوليسترول الضار. تذكر أن جميع الدهون هي مصدر مركّز للسعرات الحرارية ، لذلك حافظ على حصصها صغيرة ، على النحو الموصى به.
الزبادي و الأجبان	الحصة الواحدة تساوي: كوب حليب قليل أو خالي الدسم. كوب زبادي قليل أو خالي الدسم، زبادي يوناني قليل الدسم، أو 30 جرام من الجبن قليل الدسم. يمكنك تناول منتجات الحليب المشتقة من الصويا، مثل حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، لبن الصويا، وجبن الصويا، أو حليب اللوز كبديل أو خيار آخر لمنتجات الألبان. إذا كنت تتناول أقل من حصتين في اليوم من منتجات الألبان، أو الصويا، أو الألبان المدعمة بالكالسيوم، فإننا ننصح باستشارة طبيبك فيما يتعلق بمكملات الكالسيوم، وفيتامين د.
المأكولات البحرية	الحصة الواحدة تساوي 85 جرام

	ينصح بطهي السمك عن طريق الفرن، أو القلي الهوائي، أو الشواء، أو القلي بالتشويح، أو السلق. (استخدم زيت الزيتون، أو زيت الكانولا) ينصح باختيار الأسماك الدهنية مثل السلمون، والرنجة، والسردين، والماكريل. تحتوي الأسماك الدهنية على نسبة عالية من دهون أوميغا 3 ؛ التي لها تأثيرات إيجابية على خلايا الدم و في المحافظة على مستويات الدهون الثلاثية في الجسم.
الدواجن والبيض	الحصة الواحدة تساوي 85 جرام ينصح بطهي الدواجن عن طريق الفرن، أو القلي الهوائي، أو الشواء ، أو السلق. (استخدم زيت الزيتون، أو زيت الكانولا).
اللحوم	يمكنك تناول اللحوم الحمراء الخالية من الشحوم (مثل لحم البقر، ولحم الضأن، ولحم العجل، ولحم الحاشي) 3-4 مرات في الشهر.

توضيح لبعض القياسات

كوب حليب قليل الدسم	240 مل = حجم كوب ورق	
ملعقتين كبيرتين من الفول السوداني الخالي من الدهون المتحولة	30 جم تعادل	
مجموعة اللحوم	جم من تعادل حجم 85 راحة اليد	

زيت الزيتون



يتم تصنيف زيت الزيتون إلى درجات، حسب الذوق، ومستوى الحموضة، وطريقة معالجته.

الجدول أدناه يوضح الأنواع الرئيسة لزيت الزيتون:

الدرجة	الوصف	الطعم	الاستخدام
بكر ممتاز	زيت عالي الجودة مصنوع من العصرة الأولى للزيتون بدون حرارة أو إضافة مواد كيميائية	قليل الحموضة	التغميس، السلطات، أو تتبيل الأسماك أو الدواجن
بكر	يفتقر لمذاق البكر الممتاز ولكنه غير مكرر	يزيد حموضةً عن البكر الممتاز	القلي والشواء والتحمير
عادي (مخلوط)	مزيج من زيت البكر وزيت الزيتون المكرر	يفتقر للطعم	القلي والشواء والتحمير
لايت	زيت مكرر، ولا تعني كلمة "لايت" أنه خفيف. يتميز بأنه أطول عمرًا، وأكثر تحملًا لدرجات الحرارة العالية	يفتقر للطعم	القلي والطبخ

تفل الزيتون	أقل جودة، مصنوع عن طريق مزج البكر والتفل	يفتقر للطعم	القلي والطبخ

القلي بزيت الزيتون

الأطعمة المقلية بزيت الزيتون تحتوي على نسبة أقل من الكوليسترول والدهون المشبعة.

بعض النصائح عند القلي بزيت الزيتون:

- القلي على حرارة 180 إلى 185 درجة مئوية، ويتم تسخين الزيت ببطء.
- تجنب وضع كميات كبيرة من الطعام في الزيت دفعة واحدة.
- ضع الطعام على مصفاة للزيت بعد الطهي؛ للتخلص من الزيت الزائد.

نصائح لاتباع الحمية:



فيما يخص التغذية:

- اختر الغذاء من المصادر النباتية، مثل الحبوب، والخضروات، الفواكه، المكسرات، الأعشاب، التوابل والبذور.

* قم بإضافة هذه العناصر إلى جميع وجباتك اليومية.

- استخدام زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون المستخدمة في الطهي، والخَبز، ولإضافة النكهة للطعام.
- قلل من تناول الدهون المشبعة التي توجد في الزبدة، زيت جوز الهند، زيت النخيل، الدواجن واللحوم الحمراء، والشوكولاتة.
- تجنب الدهون المتحولة التي توجد في المخبوزات المحلَاة، المعجنات، والبسكويتات.
- اختر مصدر البروتين من الأسماك، البقوليات، الأجبان، الزبادي، والدواجن، والخضراواات.
- قلل من تناول الدهون المشبعة إلى أقل من 7٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.

يحتوي النظام الغذائي ذو 2000 سعرة حرارية على 140 إلى 200 سعرة حرارية، أو 16 إلى 22 جرامًا من الدهون المشبعة.

- تناول منتجات الألبان (قليلة أو خالية الدسم) بشكل يومي، بكميات قليلة ومعتدلة، يفضل اختيار الزبادي اليوناني، والأجبان.
- تناول الأسماك 3 مرات في الأسبوع، ويفضل اختيار الأسماك الدهنية.
- تناول حصة من المكسرات يوميًا.
- أضف ملعقة صغيرة من بذور الكتان، أو بذور الجرانولا الى منتجات الألبان قليلة الدسم.



فيما يخص النشاط البدني

- للرياضة دور هام لنا؛ بحيث تبقينا أصحاء ونشيطين.
- يساعد النشاط البدني في نزول الوزن، والحفاظ على وزن صحي، والتقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

نوع التمرين	الفائدة	عدد مرات الممارسة	أمثلة
التمارين القلبية: أي نشاط يحافظ على نبض القلب والتنفس مرتفعًا لفترة من الزمن	تحسن من قوة القلب والرئتين، وتساعد على حرق الدهون	ابدأ بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى: 150 دقيقة أسبوعيًا	• ركوب الدراجة. • السباحة. • الركض. • المشي السريع.
تمارين المقاومة: أي نشاط يحتاج مجهودًا وشدة عالية	لبناء العضلات وزيادة القوة	ابدأ بشكل تدريجي، واهدف إلى: ممارستها مرتين في الأسبوع	• رفع الأوزان الحرة. • التمارين بالاعتماد على وزن الجسم.
تمارين المرونة:	يحسن مرونة الجسم، ويساعد على الحفاظ على الحركة الكاملة للمفاصل، وعلى تجنب الإصابات	ابدأ بشكل تدريجي، واهدف إلى: ممارستها يوميًا	• اليوغا. • الإطالة.

وصفات:

سالمون مقلي بالتشويح

المقادير:



- سالمون طازج
- ملعقتان صغيرتان
- بهارات سمك
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- فصين ثوم
- زيت زيتون بكر
- عصير ليمون حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كمون

التعليمات:

- تتبل شرائح السلمون من الجهتين
- تسخَّن مقلاة التشويح على حرارة متوسطة إِلى عالية
- يُضاف زيت الزيتون إِلى مقلاة التشويح المُسخَّنة
- يُوضع السلمون المُتبَّل في المقلاة ويُطبخ السمك لمدة دقيقتين تقريباً ثُمَّ يُقلب ويُطهى الجانب الآخر لمدة دقيقتين أخرى

سلطة خضراء بالكينوا



المقادير:

- كوب كينوا
- خس
- فلفل بارد
- طماطم
- خيار
- نعناع
- فص من الثوم المهروس
- زيت زيتون بكر ممتاز
- عصير ليمون حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة

التعليمات:

- يقطع كل من الخس، الفلفل البارد، الطماطم، الخيار، النعناع في صحن
- تسلق الكينوا على نار هادئة إلى أن تنضج لمدة 10 إلى 15 دقيقة وتترك لتبرد
- يمزج عصير الليمون، الثوم المهروس، زيت الزيتون والقليل من الملح في صحن صغير
- تضاف الكينوا إلى السلطة وتخلط المكونات جميعًا
- تضاف التتبيلة إلى السلطة وتخلط مجددا

مخفوق الحليب بالفراولة والموز

المقادير:



- 6 حبات فراولة مُجمدة ومُقطّعة
- حبة موز متوسطة الحجم
- نصف كوب حليب صويا أو حليب قليل الدسم
- كوب زبادي يوناني بنكهة الفراولة

التعليمات:

- يوضع في الخلاط الكهربائي كلاً من الفراولة المُجمدة والموز والحليب والزبادي
- تُضرب المكونات معًا في الخلاط
- يُسكب مخفوق الحليب في كؤوس ويُزيَّن كل منها بشرائح الفراولة الطازجة

الفصل الخامس:
ما بعد التعافي من السرطان



لحياة أفضل بعد التعافي من السرطان

هناك أدلة متزايدة على أن النشاط البدني واستهلاك الأطعمة التي تعكس نمطًا غذائيًا صحيًا وتجنب السمنة بعد الانتهاء من علاج السرطان يحسن التعافي على المدى الطويل بإذن اللّه.

فيما يلي توصيات جمعية السرطان الأمريكية للمتعافين من السرطان التي تهدف إلى مساعدة المتعافين على تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان مرة أخرى.

تجنب السمنة وحافظ على كتلة العضلات أو زيادتها من خلال النظام الغذائي والنشاط البدني.

- نصائح للنشاط البدني:



- إذا لم تكن تمارس الرياضة حاليًا ، فاعمل تدريجياً لمدة 45-60 دقيقة يوميًا. كن واقعيًا وابدأ بشدة أقل،
- فقد يساعدك برنامج التمرين المنتظم في تقليل التوتر والاكتئاب.
- اختر نشاطًا ممتعًا: قم بإدراج صديق أو قريب كشريك .
- تذكر دائمًا مراجعة طبيبك قبل البدء في برنامج التمرين
- حافظ على وزن الجسم ضمن النطاق الصحي وتجنب زيادة الوزن. حين أن النطاق الصحي لكتلة الجسم هو 18.5 إلى 24.9. * *ينطبق مؤشر كتلة الجسم على معظم البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 65 عامًا.
- يجب أن يمارس البالغون 150 - 300 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة في الأسبوع (أو 75-150 دقيقة من النشاط البدني القوي)
- يجب على الأطفال والمراهقون ممارسة النشاط المتوسط – عالي الشدة لمدة ساعة واحدة على الأقل يوميا.

- نصائح لنمط غذائي صحي:



- اتبع نمطًا غذائيًا صحيًا يوفر ما يكفي من العناصر الغذائية ويساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة أخرى ، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.
- الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية بكميات تساعد في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه:
  - مجموعة متنوعة من الخضراوات – الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي والبقوليات الغنية بالألياف (الفول والبازلاء) وغيرها
  - الفواكه ، وخاصة الفاكهة الكاملة ذات الألوان المتنوعة ؛
  - الحبوب الكاملة
  - البروتينات قليلة الدهون
  - في إتباع نمط الأكل الصحي يتم تقليل أو عدم تناول ما يلي:
    - ⊗ اللحوم الحمراء والمعالجة.
    - ⊗ السكر – المشروبات المحلاة.
    - ⊗ الأطعمة المصنعة ومنتجات الحبوب المكررة.

إرشادات عامة أخرى:

- الإقلاع عن التدخين.

يزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم والمريء والحلق والمثانة والبنكرياس. للإقلاع عن التدخين فوائد فورية بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالسرطان. تحدث إلى طبيبك حول استراتيجيات الإقلاع عن التدخين.





- الحد من التوتر.

سيساعدك إيجاد طرق لإدارة التوتر على خفض المستوى العام للقلق. جرب طرقًا مختلفة لتقليل التوتر لمعرفة الأفضل بالنسبة لك. تتضمن نصائح تقليل التوتر ما يلي:

- قضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء
- ركز على الهوايات والأنشطة الأخرى التي تستمتع بها
- قم بالمشي أو التأمل
- اقرأ كتابًا مضحكًا أو شاهد عرضًا مضحكًا

- كن على اطلاع جيد مع طبيبك بعد إنتهاء خطة العلاج .



هناك بعض الأبحاث حول نمط تكرار الإصابة بأنواع عديدة من السرطان. يمكن لطبيب الأورام أن يعرف تاريخك الطبي ليخبرك عن فرص عودة السرطان. يمكنه أيضًا إخبارك بالأعراض التي يجب البحث عنها. معرفة ما يمكن توقعه قد يساعدك على التوقف عن القلق من أن كل وجع أو ألم يعني عودة السرطان. إذا كنت تعاني من أعراض لا تزول أو تزداد سوءًا، فتحدث مع طبيبك.

- التزم بخطة رعاية المتابعة الخاصة بك.

الهدف الرئيسي للمتابعة هو التحقق من تكرار الإصابة بالسرطان. يمكن أن يحدث التكرار في الأسابيع أو الأشهر أو حتى السنوات التي تلي علاج السرطان الأصلي. قد تتضمن خطة المتابعة الخاصة بك فحوصات جسدية و/أو اختبارات أخرى لتتبع تعافيك. إن وجود جدول منتظم لزيارات المتابعة يمكن أن يوفر للناجين إحساسًا مطمئنًا.